



第二节 健康行为改变理论



江山易改，本性难移。其实当一种行为经过成百上千次的重复并固化为习惯的时候，改变也是需要策略的，需要具体理论的指导。



健康生态学模型由于涉及到不同水平，需要多学科、多部门、多项目间的合作。以控烟为例，媒体传播烟草控制的信息，提高知识，强化无烟态度，针对的是倾向因素；家庭成员对于吸烟者戒烟的支持，属于人际水平，主要是是强化因素；社区医务人员提供的戒烟咨询和药物则是促成因素；而立法部门可以通过法律和政策等方式保护非吸烟者的权利，保证室内公共区域无烟作用于整个人群，保证无烟环境的实现，则主要是促成因素。



生态学模型是一个宏观模型，强调的是一种思维方式，是行为改变的基本框架，但在改变具体的健康相关行为时，还必须有一些理论的指导。



行为改变的理论 and 模式

◆ 行为改变理论的分类

◆ 按用途分：解释行为的理论和指导行为改变的理论

◆ 按作用对象来分：

个体水平的行为改变理论：健康信念模式、自我效能理论、阶段变化理论

人际水平的行为改变理论：社会认知理论

群组水平的行为改变理论：社区组织、社区发展理论